



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KARALAHANA SARMASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

40 adet karalahana yaprağı, 8x10 cm ebadında

50 g tereyağı veya sadeyağ

İç için:

200 g pilavlık bulgur

300 g dana doş kıyma, yağlı

3 adet orta boy soğan, ince kıyılmış

1 ay kaşığı acı pul biber

2 ay kaşığı kuru nane

1 ay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı tuz

½ litre su

Karalahana yapraklarını 2 litre suda 5 dakika pişirin. Süzün ve bir kenara alın.

Harcını hazırlamak için bulguru suda bir defa yıkayıp süzdürün.

Bir kâse ya da tepside kıyma, soğan, pul biber ve nane ile karıştırın. Karabiber ve 1/2 tatlı kaşığı tuz ekleyerek tekrar karıştırın.

Karışımı 40 eşit parçaya bölün.

Düz bir zemine karalahana yapraklarını damarlı kısımları üste gelecek şekilde yayın. İç harcını uzun kısmına çizgi halinde yerleştirin. Yaprakları bir tam tur kenarlarını içine katlayarak 2,5-3 santim eninde sarın.

Kalan karalahana yapraklarını tencere dibine yerleştirin. Üzerine sarmaları dizin.

½ litre suyu, yağ ve ½ tatlı kaşığı tuzla sos tenceresinde beş dakika ısıtın. Sarmaların üzerine gezdirin.

Sarmaların üzerini ters çevirdiğiniz bir tabakla kapayın.

Tencere kapağını kapamadan orta ateşte 10 dakika pişirin. Daha sonra kısık ateşe getirerek kapağı kapalı olarak 45 dakika - 1 saat pişirin. Sıcak servis edin.

Not: Doğu Karadeniz'de geleneksel olarak mısırla (korkota) pişirilen bu tarifi, bulgur yerine mısır yarması kullanarak da hazırlayabilirsiniz. Piri kullanmayı da tercih edebilirsiniz. Sarmadan artan karalahana yapraklarını çorba için saklayabilirsiniz.